

# Storio a rhewi bwyd yn ddiogel

Canllawiau ar storio bwyd i'w gadw'n ddiogel i'w fwyta.

## Storio bwyd

Ataliwch groeshalogi trwy storio bwydydd unigol mewn cynwysyddion glân, wedi'u selio. Mae hyn yn atal gwrthrychau, bacteria a chemegau rhag mynd i mewn i'r bwyd.

Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y deunydd pecynnu ar sut i storio bwyd, er enghraifft mewn oergell neu rewgell.

Sicrhewch fod eich oergelloedd a'ch rhewgelloedd wedi'u gosod ar y tymereddau a argymhellir. Dylech osod oergelloedd ac offer arddangos oer ar 8°C neu is fel gofyniad cyfreithiol. Dylai rhewgell fod yn -18°C.

## Rhewi bwyd i estyn ei oes silff

Gallwch estyn oes silff bwyd oer neu fwyd a gedwir ar dymheredd yr aer trwy eu rhewi, os yw'r bwyd yn addas i'w rewi.

Rhaid rhewi bwyd cyn hanner nos ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' a'i ail-labelu'n gywir, gan ddilyn ein canllawiau ar [rewi bwyd oer neu fwyd a gedwir ar dymheredd yr aer mewn sypiau](#).

Gallai [canllawiau labelu WRAP ar gyfer aiddosbarthu bwyd](#) fod o gymorth hefyd.

Dylech [ddadmer](#) bwyd wedi'i rewi yn drylwyr yn yr oergell. Mae'r amser y mae hyn yn ei gymryd yn dibynnu ar y bwyd ei hun. Unwaith y bydd bwyd wedi'i ddadmer, dylech ei ddefnyddio o fewn 24 awr.

Mae canllawiau pellach ar [oeri bwyd yn gywir](#) a [chludo bwyd wedi'i rewi'n ddiogel](#), os oes angen.